

10月の献立予定表

令和5年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休みなど
		あか	しほぐい	みどり	しほぐい	き	しほぐい	※上から小学校(中学年)・中学校					
		おもに主につくる		おもに主の調子を整える		おもに主にエネルギーのもとになる							
2 (月)	<豆腐の日> ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆかり和え 豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	603	29.3	17.9	336	2.4	
		青大豆	みそ	きゅうり	にんじん	さとう		758	35.2	20.2	364	3.0	
3 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き チーズおかか和え きんぴら汁	牛乳	あじ	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	595	29.5	17.3	379	2.5	古小6年
		みそ	チーズ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま	751	35.5	19.6	416	3.0	
4 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 チキンと野菜のサラダ オレンジ	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	スパゲティ	バター	674	30.3	19.5	335	3.7	古小6年
		チーズ	ぶた肉	にんじん	コーン	オリーブオイル		884	38.7	22.8	368	4.8	
5 (木)	黒糖パン 牛乳 手作りかぼちゃグラタン グリーンサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	黒糖パン	さとう	694	29.2	25.7	430	3.2	古中
		チーズ	ツナ	キャベツ	きゅうり	バター	米粉	848	35.2	30.4	483	4.0	
6 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のスパイシー揚げ 切干大根のごまサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	642	28.9	18.9	334	2.2	
		油揚げ	みそ	切干大根	キャベツ	小麦粉	でん粉	807	34.6	21.5	362	2.6	
10 (火)	<目の愛護デー> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	さば	しょうが	ほうれん草	こめ	ビタミン米	656	24.5	23.1	300	2.6	
		みそ	ハム	キャベツ	きゅうり	さとう	春雨	830	29.6	27.1	320	3.2	
11 (水)	ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ いそ和え 白菜汁	牛乳	とり肉	ほうれん草	キャベツ	こめ	ビタミン米	641	29.0	17.3	307	2.6	古小
		たまご	みそ	もやし	にんじん	小麦粉	パン粉	811	35.3	19.8	327	3.2	
12 (木)	食パン 牛乳 とり肉の照り焼き ポテトサラダ たまごスープ	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	645	30.9	24.6	336	3.4	鮫小
		豆腐	ハム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	783	36.9	28.8	365	4.2	
13 (金)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ パンパンジーサラダ 大根のみそ汁	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	608	27.0	18.1	321	2.5	古中
		中華くらげ	とり肉	ピーマン	きゅうり	でん粉	油	770	32.8	20.8	345	3.1	
16 (月)	<世界食糧デー> ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛焼き 切干大根炒め わかめのみそ汁	牛乳	とり肉	ねぎ もやし	にんにく	こめ	ビタミン米	599	28.4	17.0	339	2.5	古中
		油揚げ	ぶた肉	しょうが	切干大根	さとう	ごま油	755	34.1	19.2	367	3.1	
17 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ くらげのココキキサラダ かき玉みそ汁	牛乳	さば	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	665	24.8	25.7	309	2.4	
		中華くらげ	豆腐	大根	きゅうり	でん粉	油	841	30.1	30.3	331	2.9	
18 (水)	<おにぎりの日> 牛乳 いかのねぎみそ焼き じゅうねん和え 白玉汁	牛乳	いか	ねぎ	キャベツ	こめ	さとう	610	27.1	13.6	298	2.2	
		みそ	とり肉	ほうれん草	にんじん	えごま	白玉もち	726	31.7	15.0	315	2.7	
19 (木)	<食育の日〜トルコ〜> ピタパン 牛乳 チキンケバブ ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳	とり肉	にんにく	玉ねぎ	ピタパン	さとう	587	28.6	27.5	417	3.0	
		ツナ	チーズ	にんじん	フロッコリー	マヨネーズ	マカロニ	706	34.0	32.0	475	3.7	
20 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き カラフルひじきサラダ なめこ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	コーン	こめ	ビタミン米	608	28.8	17.2	324	2.5	
		みそ	ひじき	きゅうり	にんじん	さとう	ごま	766	34.6	19.4	349	3.1	
23 (月)	<古中3年生バイキング給食> ごはん 牛乳 しゅうまい マーボーもやし ワンタンスープ	牛乳	しゅうまい	もやし	にんじん	こめ	ビタミン米	643	23.9	22.0	264	2.5	鮫中
		ぶた肉	なると	にら	にんにく	油	さとう	841	29.8	27.4	276	3.1	
24 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース 野菜とたまごの香りづけ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	大根	こめ	ビタミン米	619	28.2	21.1	331	2.3	
		たまご	豆腐	しめじ	キャベツ	でん粉	小麦粉	778	33.8	24.1	358	2.8	
25 (水)	<鮫小5年生バイキング給食> ごはん 牛乳 きのご信田 キャベツのみそ炒め キムチスープ	牛乳	きのご信田	にんじん	ピーマン	こめ	ビタミン米	579	21.6	20.1	322	2.4	古中
		ウインナー	みそ	キャベツ	もやし	油	さとう	716	25.2	22.1	341	2.9	
26 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き フロッコリーのごまソース和え ベーコンと野菜のスープ	牛乳	メルルーサ	にんじん	フロッコリー	米粉パン	パン粉	605	31.9	22.5	326	3.1	古小1年
		チーズ	ベーコン	キャベツ	きゅうり	バター	マヨネーズ	744	39.2	26.6	354	3.9	
27 (金)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ りんご	牛乳	海そう	キャベツ 大根	にんじん	こめ	ビタミン米	635	20.4	18.1	287	2.6	
		とり肉		玉ねぎ	いんげん	さとう	ごま油	799	24.6	20.8	302	3.2	
30 (月)	<食品ロス削減の日> ごはん 牛乳 手作りとりつくね ツナともやしの中華和え 生揚げのみそ汁	牛乳	とり肉	玉ねぎ ねぎ	しいたけ	こめ	ビタミン米	597	26.5	17.0	317	2.3	鮫小
		ツナ	みそ	しょうが	キャベツ	でん粉	さとう	756	32.2	19.5	340	2.8	
31 (火)	<鮫小4年和食マナー給食> ごはん 牛乳 さけの塩焼き 筑前煮 まめ心のみそ汁	牛乳	さけ	にんじん	ごぼう	こめ	ビタミン米	588	28.5	17.3	306	2.5	鮫中
		とり肉	豆腐	大根 筍	しいたけ	油	さとう	743	34.7	19.7	327	3.0	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品 (予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 * 右は基準値			
		小学校(中学年)		中学校	
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
●10月2日は、その語呂合わせから「豆腐の日」です。昔からある、日本の食べ物良さを見直し、おいしくいただきます！また「豆腐」は、鮫川村産の「大豆」を「手・まめ・館」で加工して作っています。●10月10日は、目の愛護デーで、目に良い食べ物として、青魚のさば、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどが登場します。食べ物で目に良い栄養を取り入れ、目を十分に休めてください。●16日は「世界食糧デー」、30日は「食品ロス削減の日」です。ぜひ、大人も子どもも食に関する様々な問題に関心を持ち、日本人の「もったいない」精神を忘れず、毎日の食事を大切に積み重ねていってほしいものです。 ※10月18日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずお願いします。	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、米粉 こんにゃく、たまご、えごま 小松菜、ほうれん草、ねぎ じゃがいも、かぼちゃなど	623	650	781	830
		27.4	18~32	33.2	25~40
		20.0	18~22	23.1	24~28
		329	350	356	450
		2.6	2.0	3.2	2.5